

2023年度

前期講座のおしらせ

しまだ楽習センター (JR 島田駅北口 木材会館クラシカ) 電話・FAX 0547-37-7376

◆健康・体カづくり ※カッコ内赤字は、音楽著作権料 (楽曲使用講座は10円/回) 受講料 410円/回

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
1	スマイル体操	火	13:30~14:45	10	4,200 (100円含む)	25	永田 洋子	にこにこペースのウォーキングを中心にスモールボールでの筋力アップ、足もみを取り入れた心地よい運動です。(教材費:スモールボールない方600円)
2	気功	火	10:00~11:30	12	5,040 (120円含む)	25	亀山 和之	自然な姿勢、呼吸、意識の集中によって動きながら“氣”の感覚を楽しく感じましょう。
3	シェイプアップ エアロビクス	火	19:00~20:00	12	5,040 (120円含む)	25	巻田 京子	楽しくストレス解消・健康維持、そして脳活をしましょう！体幹を引き締めるコアトレーニングも行います。
4	エアロビクス&ボディ コンディショニング	火	19:00~20:00	12	5,040 (120円含む)	25	巻田 京子	基本的なエアロビクス(有酸素運動)で身体を温めた後は、筋肉を整え再教育して、身体を変えていきましょう。
5	健美操A	木	10:00~11:00	12	5,040 (120円含む)	25	巻田 京子	呼吸法、気の流れを整えるポーズ等をミックスした健康体操です。気持ち良く健康維持をはかります。
6	健美操B	木	10:00~11:00	12	5,040 (120円含む)	25		
7	ピラティス	第2.4 木	19:00~21:00	12	4,920	25	宮島 公美子	ピラティスで、普段使わないお腹の奥や背骨のまわりの筋肉を動かして、動きやすい体をつくりましょう！
8	健康表現体操	土	10:00~11:30	12	5,040 (120円含む)	20	池谷 雅子	思い出の歌を口ずさみながら、曲に合わせて楽しく身体を動かし、心身の健康づくりに役立てましょう。
9	ソフトエアロビクス& プジョガ	土	13:30~14:30	12	5,040 (120円含む)	25	石上 温子	運動不足の中高年にピッタリの、簡単エアロでリフレッシュ！ヨガでは心と身体をほぐしましょう。
10	ディスコワールド ダンスエクササイズ	金	10:50~11:50	12	5,040 (120円含む)	25	小林 和佳子	80、90年代のディスコソングをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。楽しく汗を流しましょう！
11	吹矢駅前教室	火	19:00~21:00	12	4,920	15	山本 孝夫 酒井 廣	老若男女だれでも簡単に取り組みます。深呼吸を続けながら新陳代謝を活性化して、健康づくりにつなげます。(教材費:マウスピース100円/ヶ、消耗品費1,200円/半年)
12	体カづくり&足もみ 健康法	火	10:00~11:30	10	4,200 (120円含む)	25	永田 洋子	らくらく体操で体カアップ！足もみで体の中から健康に！冷え性・足のつる方もお試し下さい。(足もみ棒・足つぼ図表ない方は600円、スモールボールのない方600円)
13	やさしい運動教室 (参加対象:60歳以上)	月	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	20	市川 志織	リズムにのって体を温め、スロー筋トレや柔軟体操で体力作りをし、簡単なゲームで脳トレをしましょう!!
14	リンパ健康法	火	13:30~15:00	6	2,520 (60円含む)	25	喜瀬川玲子 松下 ゆかり	セルフリンパの方法、リンパストレッチをお伝えします。一緒に健康寿命を伸ばしましょう！気軽にご参加下さい！

◆トランポウオーク

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
15	はつらつ健康 トランポ	火	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	25	八木 美和子	春到来！体を動かして心まで晴れやかに過ごしませんか？トランポリンで歩けば足腰に負担なく汗を流せます！(教材費:ボールのない方 600円)
16	リフレッシュ トランポウオーク	水	10:00~11:45	12	5,040 (120円含む)	25	八木 美和子	トランポウオークはバネが体重負担を軽減。音楽に合わせて仲間と一緒に楽しさ倍増。柔軟体操・脳トレ・筋トレ気持ち良い。(教材費:ボールのない方 600円)
17	トランポウオーク	金	10:00~11:45	12	5,040 (120円含む)	25	北川 美幸	老若男女、個々の体調体力に合わせて歩きます。仲間がいるから脳トレ・筋トレも楽しい。一緒に快い汗を流しましょう。(教材費:ボールのない方 600円)
18	エンジョイ トランポウオーク	金	19:00~20:45	12	5,040 (120円含む)	25	八木 美和子 保崎 真由美	新しい事始めたい方～！一緒にウォーキングしましょう。筋トレ脳トレ柔軟、有酸素運動で楽しく身体が整います。(教材費:ボールのない方 600円)

◆ヨガ

※カッコ内赤字は、音楽著作権料(楽曲使用講座は10円/回)

受講料 410/回

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
19	中高年のヨガ	金	10:00~11:30	12	5,040 (120円含む)	25	穂田 光枝	呼吸の質を高め季節に添った体操ポーズと毎回のリンパマッサージは誰にでもできる易しいものからはいります。
20	らくらくヨーガ	水	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	25	内藤 千鶴子	フーと息を吐いて心地いいなあ。体の奥からリラックス。静けさの中に爽やかに元気な力が沸き上がってきます。
21	ゆったりヨガ	金	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	25	飯田 はづき	ゆったり、にっこり、時にはしゃっきり!! ヨガで心も体も元気いっぱい、笑顔いっぱいにしましょう♪
22	ゆったりゆったり ヨガ	月	10:00~11:15	12	5,040 (120円含む)	25	飯田 はづき	1週間の始まりをヨガでスタート! 1週間を元気で笑顔で過ごせるよう、心と体をヨガでにっこりさせましょう♪
23	朝ヨガ	金	9:30~10:30	12	5,040 (120円含む)	20	小林 和佳子	身体も心も健康へとエスコートします。最後にアロマの香りを浴びて全身ゆったりリラックスしましょう。
24	午後のすっきりヨガ	月	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	15	石上 温子	こり固まった身体と心を、午後のヨガですっきり快適に。毎日が健康でステキな一日でいられるようにしましょう。

◆手工芸・美術・書道

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
25	午前手編み講座	第2・4 金	10:00~正午	12	4,920	14	又平 尚美	1本の糸からかぎ針、棒針を使っていろいろな模様を表現し、自分だけの作品を編んでみませんか。 ※教材費は作品によって異なります。
26	午後手編み講座	第2・4 金	13:30~15:30	12	4,920	14	又平 尚美	生涯続けられる編物を今年こそは基礎から学んでみませんか!? 初心者大歓迎です。 ※教材費は作品によって異なります。
27	トールペインティング コレクション	木	13:30~16:00	12	4,920	6	松本 千鶴子	四季折々の和の文化、世界中の四季を感じる文化をトールペイントで楽しみましょう。めぐり逢いの喜びを!! (教材費:道具のある方…1,500円、ない方…14,500円)
28	初心者のための 絵手紙	第2水	13:30~15:30	6	2,460	15	甲斐 紗都呼	初めての方でも安心して学べるように基本から丁寧に説明をします。素材で温もりのある絵手紙を楽しみましょう。(教材費:1,000円 道具のない方4,800円)
29	はじめての水彩画	第3水	10:00~11:45	6	2,460	12	山本 晶司	水性の絵の具を用いて上手に描くのではなく、楽しく表現することを主軸に指導します。 (水彩画用道具をご持参ください)
30	ペン書道	月	10:00~11:30	12	4,920	15	内藤 柚玉	様々な課題から美文字のポイントを学び、日常生活に役立てましょう。 (初回のみ3,000円)
31	毛筆書道 基礎	水	10:00~11:30	12	4,920	15	弓岡 秋穂	毛筆書道の基礎を習得し、日常気軽に筆を持つ習慣を身に付けましょう。 (教材費:半紙代80~100円、中筆2,200円、小筆500~1,000円、墨液1本350円、コピー代1枚10円)

◆茶道・華道・フラワー

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
32	煎茶教室(静風流)	土	9:30~正午	6	2,460	10	塚本 邦子	煎茶・玉露・番茶の淹れ方と作法を学びながら、ゆったり、楽しい時間を過ごしましょう。 (茶葉・菓子代 1回500円)
33	楽しく学ぶ 抹茶(裏千家)	火	19:00~21:00	12	4,920	8	小島 やよい	お茶に慣れ親しんだら、少し遊びも学びましょう。<抹茶は楽しい!>と感じて頂けるかと…。 (菓子代と抹茶代 1回320円)
34	いけばな(池坊)	土	13:30~15:00	6	2,460	10	尾川 みさ子	身近な花材で基本を学びつつ、自分の想いを自由に生けるいけばなを楽しみましょう。 (教材費:1回分1,100円)
35	花遊び	火	10:00~正午	5	2,050	14	山本 彰子	花はどんな時にも癒す力をもっています。楽しく学び生活に潤いを与えましょう。 (教材費:テキスト+花代1,500円位/回)

◆音楽・着付け・銭太鼓 ※カッコ内赤字は、音楽著作権料(楽曲利用講座は10円/回) 受講料410円/回

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
36	初心者向け オカリナ	月	13:30~15:30	12	5,040 (120円含む)	18	浅原 浩一	温かく素朴な音色のオカリナを吹いてみたい人はどなたでもどうぞ。 (教材費:オカリナない方6,500円、教本1,100円)
37	初心者向け ハーモニカ	第1・3 木	13:30~15:30	12	5,040 (120円含む)	18	浅原 浩一	なつかしい音色のハーモニカを吹いてみませんか。どなたでもどうぞお気軽に来てください。 (教材費:ハーモニカない方5,500円、教本1,650円)
38	楽しいコーラス	金	19:00~21:00	12	5,040 (120円含む)	25	山崎 真弓	大きな声を出して歌って、日頃のストレスを発散しましょう。 (教材費300円)
39	ギターをひこう!	第4火	19:00~20:30	6	2,520 (60円含む)	15	あら 器量	ギターを通して音楽の楽しさを知ることの出来る講座です。もちろんはじめての方が大歓迎です。 (教材費:テキスト1,728円、リッケンバckerあり・有料)
40	着付けを楽しむ(月)	第1・3 月	19:00~20:30	12	4,920	10	赤堀 由美子	着物は日本の民族衣装です。着物をもっと身近に、自分で着られたら素敵です。和やかで楽しいお稽古です。
41	着付けを楽しむ(水)	第1・3 水	13:30~15:00	12	4,920	10		
42	楽しいリズム銭太鼓	第1・3 金	13:30~15:00	11	4,620 (120円含む)	12	山崎 陽子	リズム感を養い、両手を動かして肩こり解消!誰にでもできる楽しい銭太鼓です。お友達もできますよ!お待ちしております。初心者の方大歓迎! (教材費:ばちのない方 3,200円)

◆クッキング・パン教室

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
43	ラクうまクッキング	水	9:45~12:30	6	2,460	10	山田 美和子	できるだけ添加物を使わずに、安心安全なお料理を楽しく作っていきましょう。 (教材費:1回800円)
44	ディナークッキング	水	18:30~21:00	6	2,460	12	杉山 豊子	家庭で出来る基本的でおいしい料理を作ります。テーブルで試食することも、とても楽しそうです。 (教材費:テキスト700円、材料費1回850円)
45	簡単ヘルシーカフェ ごはん	第3金	18:30~21:00	6	2,460	12	杉山 豊子	健康のことエビデンスに基づいた事柄をレシピと共にお届け、さらにおいしい料理を学び合います。 (教材費:テキスト1,200円、食材費1回850円)
46	入門!男の料理教室	日	10:00~正午	9	3,690	16	塩澤 春美 横山 芳乃 安原 清美 西尾 芙美江	食材を上手に生かして気軽に簡単に料理作りを楽しみませんか。初心者でも大丈夫です。 (教材費:700円/回 テキスト代:600円)
47	12種類の 手作りパン教室	火	10:00~13:30	6	2,460	8	大石 和可代	4月館パン桜餅パン・5月抹茶のグルグル食パン・6月シナモンロール・7月ハイジの白パン・8月カレーベーコンロール・9月アレアザンを焼きます。 (教材費:2,700円/回)
48	発酵食 料理講座	木	10:00~13:30	6	2,460	8	大石 和可代	塩麹はなぜ身体に良いのか?塩麹作りを通してお話いたします。毎日のお料理にすくに活用できるように、塩麹活用レシピを毎回ランチ形式でお伝えします。 (教材費:2,700円/回)

◆語学・パソコン

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
49	ビギナー日常英会話	第1・3 金	10:00~11:00	12	4,920	10	キャサリン コイ	安心して来て!皆と一緒に英語の最初のステップを踏みましょう。(教材費:コピー代100円)
50	日常英会話 対象:高校生以上	第1・3 火	19:00~20:00	12	4,920	10	キャサリン コイ	来たら英語の楽しさ発見できます。例えば早く学べます。(教材費:コピー代100円)
51	ワードでステキな 作品づくり	第2・4 火	10:00~正午	12	4,920	10	久保 紀子 富岡 久洋	ワードの基本操作が出来る方を対象とした講座です。ステキなデザインの文章を毎回2時間で完成を目指そう!(教材費:1,500円程度、OfficeWord 2016以降のバージョンがあるWindows10パソコンをご持参下さい。)

◆ジュニアクラブ(受講料 100円/回)

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
53	子どものいけいばな 対象:小学生~中学生	土	10:00~12:00	6	600	10	鈴木裕美子	季節の花の名前を覚えながら個性豊かなお花を生けられるよう、月一度のおけいこに楽しく通いましょう。 (教材費:1回500円、お正月用のみ1,000円)

【申込みのしかた】 ①ご来館 ②封書を郵送 ③FAX ④電子申請 にて承ります!

- (1) 申込期間 2月18日(土)～ 3月11日(土) 17時まで
※定員に満たない講座は、申込期間外でもお申込みいただけます。(規定あり)
- (2) 抽選日 3月14日(火) 午前10時
※当選されなかった方のみ、3月15日(水)にキャンセル待ちの連絡をいたします。
- (3) 受講料支払い期間 3月16日(木)～ 3月27日(月)

★備考★

- ※申込人数が期間内までに一定数に満たない場合、開講しない場合があります。
 - ※受講決定した講座を取りやめる場合、受講開始日の前日までに必ずご連絡下さい。
 - ※受講開始日以降に取りやめの連絡を頂いた場合、受講料の返金はできません。
 - また、講座期間中の取りやめの場合も同様です。
 - ※教材費・テキスト代は、現金にて講師の方に直接お支払いください。
 - ※講座を欠席される際、すでに教材が準備している場合には、教材費を講師にお支払い頂きます。
- やむを得ず、講座初日受講料支払いを希望する方は、事前に事務室までにお知らせください。


【封書の書き方】 3月11日(土)必着

〔申込用紙または A4 用紙〕

- ① 講座番号
- ② 講座名・曜日
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号(携帯番号可)
- ⑥ 性別・生年月日
- ⑦ 小中学生は学校名・
学年・保護者名
- ⑧ 勤務先※市外にお住まいの方のみ



【電子申請の申込方法】 3月11日(土) 17時まで

- ① しまだ楽習センターホームページにアクセス
<http://gakusyu-center.jp/> 
- ② ホームページ 右上の「教室案内」をクリック
- ③ 「Webからのお申込みはこちら」をクリック
- ④ 「講座申込フォーム」にて、各項目へ入力
- ⑤ 画面下の「入力内容を確認する」をクリック
- ⑥ 画面下の「送信する」をクリック
- ⑦ お申込完了

●講座の見学

- ・いつでも見学可能です。講座受講日をお問合せのうえ、お越しください。

●対象

- ・島田市内にお住まい、またはお勤めの方(ジュニアクラブ以外は原則として中学生以上)
- *市外にお住まいの方は、締め切り時に定員に満たない講座のみ受付します。

●小中学生について

- ・送迎は、家庭の責任において対応お願いいたします。
特に夜間の受講は、帰宅されるまで十分に配慮ください。

●その他

- ・駐車場につきまして、しまだ楽習センター指定の有料駐車場をご利用いただくと、100円分の駐車サービス券をお渡しいたします。
- ・封書またはFAXにてお申込みされた際は、個人情報を名簿作成・連絡網作成に利用する事へ、ご同意頂けたとみなします。(名簿作成・連絡網作成以外で、個人情報を同意なく利用することはありません。)

しまだ楽習センター(JR島田駅北口 木材会館クラシカ)

〒427-0028 静岡県島田市栄町4-19

電話・Fax 0547-37-7376